

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖ਼ੁਦ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ
ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ
ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ
ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ
ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ
ਲੀਡਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ
ਰੱਖਦੇ ਹੋ?
ਹੁਣੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਪਰਮਿੰਦਰ ਰਾਏ

604-940-8967

prai@uvic.ca

ਟੋਲ ਫਰੀ

1-866-902-3767

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ

www.selfmanagementbc.ca



ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬਾਰੇ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ :

ਡੀ ਸੀ ਐਮ ਪੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ
ਸਮਝਣ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ
ਮਾਪਣਾ ਸਿਖਾਇਆ

ਮੈਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖ਼ੁਦ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਸ ਲਈ
ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਵਲੋਂ
ਵਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ

ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੇ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਇੰਨੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ
ਜਿੰਨੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ
ਹੋਇਆ ਹੈ) ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ

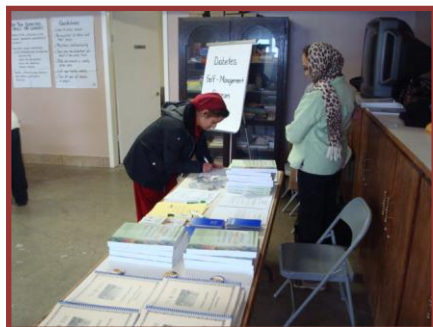


Diabetes Self-Management Program

For Punjabi-speaking participants

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....

- ਛੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 8 ਤੋਂ 16 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਢਾਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਮੁਫਤ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ 10,000 ਹਜ਼ਾਰ
ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਚੁੱਕੇ
ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ	ਕਸਰਤ
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੁਲਝਾਉਣਾ	ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਤਨਾਵ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ	ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ

- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਔਜ਼ਾਰ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ
- ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਭਿਆਸ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਹੈ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਲੀਡਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ